



Et pourquoi pas un *choix santé?*



## Au menu cette semaine

Semaine 1		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Zone maison</b>	<b>Soupe/Potage</b>	Potage du marché	Soupe au poulet et aux nouilles	Soupe aux tomates et à l'alphabet	Crème de légumes	Potage Parmentier au basilic	
	<b>Mets</b>	<b>1</b>	Ragoût de porc à l'ancienne	Boulettes de veau aux pêches	Bifteck haché à la lyonnaise	Lasagne, sauce à la viande	Pizza garnie maison
		<b>2</b>	Poitrine de poulet à la mexicaine	Pâté de saumon et/ou de poulet (sans gras trans)	Burger de poulet multigrain	Roulé de blé entier à la salade de thon et aux poires	Omelette de l'Ouest
	<b>Légumes</b>	Brocoli	Mélange de légumes de saison	Tomate et salade de légumes	Salade du jardin	Salade surprise	
		Buffet de salades					
	<b>Féculent</b>	Riz à grains entiers à l'espagnole	Purée de pommes de terre aux légumes	Pommes de terre barbecue cuites au four	–	Couscous mexicain	
<b>Dessert</b>	Dessert du jour, yogourt ou fruits frais						

## Au menu la semaine prochaine

Semaine 2		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Zone maison</b>	<b>Soupe/Potage</b>	Soupe au bœuf et aux légumes	Soupe au poulet et aux nouilles	Crème de légumes	Crème de poulet	Potage mexicain	
	<b>Mets</b>	<b>1</b>	Suprême de poulet, sauce barbecue	Bœuf aux piments et vermicelles de riz	Macaroni chinois	Pizza au jambon et végétarienne	Tortillas de blé au veau
		<b>2</b>	Filet de poisson maison	Boulettes de veau crémeuses aux champignons	Burger de côtes levées barbecue	Omelette du fermier	Lanières de poulet teriyaki
	<b>Légumes</b>	Légumes de saison	Méli-mélo de haricots	Salade du jardin	Salade César	Tomates et concombres	
		Buffet de salades					
	<b>Féculent</b>	Riz multigrain aux légumes du jardin	Purée de pommes de terre	Pommes de terre frites cuites au four	Couscous aux légumes du jardin	Riz à la mexicaine	
<b>Dessert</b>	Dessert du jour, yogourt ou fruits frais						

Produit céréalier à grains entiers

ÉCOLE VAL-MARIE



Et pourquoi pas un *choix santé?*



## Au menu cette semaine

Semaine 2		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Zone maison</b>	<b>Soupe/Potage</b>	Soupe au bœuf et aux légumes	Soupe au poulet et aux nouilles	Crème de légumes	Crème de poulet	Potage mexicain	
	<b>Mets</b>	<b>1</b>	Suprême de poulet, sauce barbecue	Bœuf aux piments et vermicelles de riz	Macaroni chinois	Pizza au jambon et végétarienne	Tortillas de blé au veau
		<b>2</b>	Filet de poisson maison	Boulettes de veau crémeuses aux champignons	Burger de côtes levées barbecue	Omelette du fermier	Lanières de poulet teriyaki
	<b>Légumes</b>	Légumes de saison	Méli-mélo de haricots	Salade du jardin	Salade César	Tomates et concombres	
		Buffet de salades					
	<b>Féculent</b>	Riz multigrain aux légumes du jardin	Purée de pommes de terre	Pommes de terre frites cuites au four	Couscous aux légumes du jardin	Riz à la mexicaine	
	<b>Dessert</b>	Dessert du jour, yogourt ou fruits frais					

## Au menu la semaine prochaine

Semaine 3		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Zone maison</b>	<b>Soupe/Potage</b>	Soupe jardinière	Soupe mexicaine	Potage aux légumes et légumineuses	Crème de céleri	Crème de tomate et d'épinards	
	<b>Mets</b>	<b>1</b>	Riz oriental à la dinde	Pain de viande maison	Pâté chinois au veau	Spaghetti à l'italienne	Tourtière (sans gras trans)
		<b>2</b>	Jambon parfumé à l'érable	Fajitas de blé au poulet texan	Filet de poisson en chapelure de blé entier	Sandwich roulé aux œufs et aux pommes	Salade César au poulet grillé
	<b>Légumes</b>	Légumes verts	Mets 1 : Brocoli Mets 2 : Salade	Légume du jour	Salade jardinière	Carottes et pois	
		Buffet de salades					
	<b>Féculent</b>	Pommes de terre rôties au four	Purée de pommes de terre	Couscous aux fines herbes	-	Purée de pommes de terre	
	<b>Dessert</b>	Dessert du jour, yogourt ou fruits frais					

Produit céréalier à grains entiers

ÉCOLE VAL-MARIE



Et pourquoi pas un *choix santé?*



## Au menu cette semaine

Semaine 3		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Zone maison</b>	<b>Soupe/Potage</b>	Soupe jardinière	Soupe mexicaine	Potage aux légumes et légumineuses	Crème de céleri	Crème de tomate et d'épinards	
	<b>Mets</b>	<b>1</b>	Riz oriental à la dinde	Pain de viande maison	Pâté chinois au veau	Spaghetti à l'italienne	Tourtière (sans gras trans)
		<b>2</b>	Jambon parfumé à l'érable	Fajitas de blé au poulet texan	Filet de poisson en chapelure de blé entier	Sandwich roulé aux œufs et aux pommes	Salade César au poulet grillé
	<b>Légumes</b>	Légumes verts	Mets 1 : Brocoli Mets 2 : Salade	Légume du jour	Salade jardinière	Carottes et pois	
		Buffet de salades					
	<b>Féculent</b>	Pommes de terre rôties au four	Purée de pommes de terre	Couscous aux fines herbes	–	Purée de pommes de terre	
<b>Dessert</b>	Dessert du jour, yogourt ou fruits frais						

## Au menu la semaine prochaine

Semaine 4		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Zone maison</b>	<b>Soupe/Potage</b>	Soupe au poulet et aux coquilles	Soupe au chou et aux légumes	Potage de poireaux et carottes	Potage cultivateur	Crème de légumes et fines herbes	
	<b>Mets</b>	<b>1</b>	Poisson maison	Bagel de blé garni à la dinde	Pâtes au poulet et sauce rosée (primavera)	Sandwich chaud au poulet	Saucisses de veau
		<b>2</b>	Macaroni garni	Sauté de porc chinois	Salade de jambon et fruits frais	Gratin du paysan (omelette garnie gratinée)	Poulet, sauce à la king
	<b>Légumes</b>	Brocoli	Salade d'épinards frais	–	Pois verts	Maïs	
		Buffet de salades					
	<b>Féculent</b>	Couscous aux légumes du jardin	Riz brun chinois	–	Pommes de terre grillées au four	Purée de pommes de terre	
<b>Dessert</b>	Dessert du jour, yogourt ou fruits frais						



Et pourquoi pas un *choix santé?*



## Au menu cette semaine

Semaine 4		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Zone maison</b>	<b>Soupe/Potage</b>	Soupe au poulet et aux coquilles	Soupe au chou et aux légumes	Potage de poireaux et carottes	Potage cultivateur	Crème de légumes et fines herbes	
	<b>Mets</b>	<b>1</b>	Poisson maison	Bagel de blé garni à la dinde	Pâtes au poulet et sauce rosée (primavera)	Sandwich chaud au poulet	Saucisses de veau
		<b>2</b>	Macaroni garni	Sauté de porc chinois	Salade de jambon et fruits frais	Gratin du paysan (omelette garnie gratinée)	Poulet, sauce à la king
	<b>Légumes</b>	Brocoli	Salade d'épinards frais	–	Pois verts	Maïs	
		Buffet de salades					
	<b>Féculent</b>	Couscous aux légumes du jardin	Riz brun chinois	–	Pommes de terre grillées au four	Purée de pommes de terre	
	<b>Dessert</b>	Dessert du jour, yogourt ou fruits frais					

## Au menu la semaine prochaine

Semaine 1		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Zone maison</b>	<b>Soupe/Potage</b>	Potage du marché	Soupe au poulet et aux nouilles	Soupe aux tomates et à l'alphabet	Crème de légumes	Potage Parmentier au basilic	
	<b>Mets</b>	<b>1</b>	Ragoût de porc à l'ancienne	Boulettes de veau aux pêches	Bifteck haché à la lyonnaise	Lasagne, sauce à la viande	Pizza garnie maison
		<b>2</b>	Poitrine de poulet à la mexicaine	Pâté de saumon et/ou de poulet (sans gras trans)	Burger de poulet multigrain	Roulé de blé entier à la salade de thon et aux poires	Omelette de l'Ouest
	<b>Légumes</b>	Brocoli	Mélange de légumes de saison	Tomate et salade de légumes	Salade du jardin	Salade surprise	
		Buffet de salades					
	<b>Féculent</b>	Riz à grains entiers à l'espagnole	Purée de pommes de terre aux légumes	Pommes de terre barbecue cuites au four	–	Couscous mexicain	
	<b>Dessert</b>	Dessert du jour, yogourt ou fruits frais					

Produit céréalier à grains entiers

ÉCOLE VAL-MARIE